



令和5年5月 献立表(小学校分)



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄 養 価	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		おもに脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	小学校(中)
								エネルギー(kcal)
								たんぱく質(g)
1 月	ごはん					精白米		601
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(しそかつお)				ふりかけ			
	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	
2 火	ごはんと酢みそあえ	白みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・きゅうり	上白糖	いりごま	24.5
	ごはん					精白米		613
	牛乳		牛乳					
	回鍋肉	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・たけのこ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖	ごま油	
春雨スープ	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油		
8 月	マスカットゼリー					ぶどうゼリー		23.0
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉・厚あげ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	サラダ油	
9 火	キャベツと桜えびの酢のもの		さくらえび		キャベツ・もやし	上白糖		24.9
	麦ごはん					精白米・麦		600
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	
大根のおろしみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	だいこん・たまねぎ	じゃがいも			
10 水	山菜うどん	若どり・平天	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん		609
	牛乳		牛乳					
	若草蒸しまん		チーズ・牛乳		抹茶	ホットケーキ粉・米粉		
	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	サラダ油・ハヤシルウ・ビーフシチュー	
11 木	牛乳		牛乳					617
	甘夏かんサラダ			グリーンアスパラガス	甘夏柑缶・キャベツ	上白糖	サラダ油	
	黒糖パン					黒糖パン		
	牛乳		牛乳					
12 金	白身魚のベーコン巻き	ホキ・ベーコン					オリーブオイル・サラダ油	644
	豆乳スープ	若どり・豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	さげごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	いりごま	
15 月	牛乳		牛乳					633
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・卵				小麦粉・でん粉	油	
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ	白玉麩・じゃがいも		
	麦ごはん					精白米・麦		
16 火	牛乳		牛乳					647
	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
17 水	シーフードスープスパゲティ	ベーコン・えび・白いカ・ベビーホタテ貝	スキムミルク・生クリーム・牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン・マッシュルーム	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	647
	牛乳		牛乳					
	ポテトフレンチサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	
	ミニトマト			ミニトマト				
18 木	ごはん					精白米		621
	牛乳		牛乳					
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でん粉・三温糖	油	
	白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ	白玉餅		
19 金	レーズンパン					レーズンパン		605
	牛乳		牛乳					
	ミートグラタン	豚肉・大豆	ミックスチーズ	にんじん・トマトピューレー・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	コーンスープ			にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン		サラダ油	
22 月	ごはん					精白米		621
	牛乳		牛乳					
	うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	煮干しのり味		かえりちりめん・青のり粉			上白糖		
23 火	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			25.1
	豆ごはん				グリーンピース	精白米		
	牛乳		牛乳					
	さわらのお茶葉入り天ぷら	さわら・卵			せん茶	小麦粉・でん粉	油	
24 水	沢煮椀	豚肉・油あげ	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん・ごぼう・干しいたけ	ごま油		29.3
	ジャージャーめん	豚肉・大豆・赤みそ・中みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ・きくらげ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん・三温糖・でん粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	華風サラダ	焼豚		にんじん・チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	
25 木	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			29.1
	玄米ごはん					精白米・玄米		
	牛乳		牛乳					
	若どりの金山寺みそ焼き	若どり・金山寺みそ			しょうが		サラダ油	
26 金	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	26.3
	すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
	焼きそばサンド	豚肉・花かつお		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・つけしょうが	米粉パン・乾めん	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
29 月	卵スープ	ベーコン・卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	611
	くだもの(冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ			
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
30 火	さけのねぎ塩焼き	さけ			しょうが・根深ねぎ		サラダ油	26.0
	含め煮	平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・根深ねぎ・きくらげ・白菜キムチ・にんにく	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
31 水	ナムル				キャベツ・きゅうり・にんにく	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	24.9
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			
	ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チーズ・スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー・ハヤシルウ	
	牛乳		牛乳					
31 水	ピーンズサラダ	ミックス豆		にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	26.3

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。